

## 健康なくらし

## ~ 楽しく生きる ~

2015年3月

さかきばらクリニック 院長 榊原 映枝

目 次

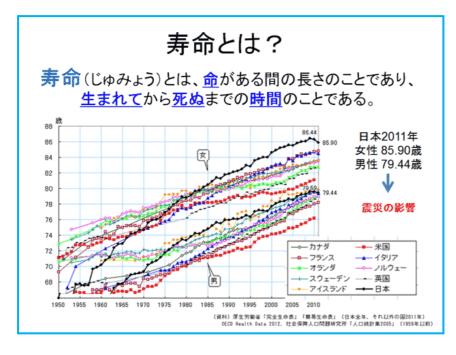
- 1. 平均寿命と健康寿命
- 2. 幸福度を高めよう

3. ポジティブシンキング

#### 1. 平均寿命平均と健康寿命

今回の講座は「楽しく生きる」というのをサブテーマとした。楽しく生きるとはどういったことなのか、そしてより楽しく生きるにはどのようにしていくのがよいのかについてお話ししたい。

1年前の「健康なくらし」講座では「積極的に生きる」をサブテーマとし、運動のメリットなどをご紹介した。 運動することにより、筋力がつき、ダイエットやアンチエイジング効果も期待される。またストレスを発散し、 やる気がでてくるので、健康に生きるためには運動が欠かせない。NHKの「テレビ体操」や「みんなの体操」 を活用して、ぜひ継続的な運動習慣を身につけていただきたい。



さて、今年のテーマは楽しく生きる ということだが、まず、昨年の復習 として寿命と健康寿命についてお 話ししよう。

寿命とは、命がある間の長さのことであり、生まれてから死ぬまでの時間のことである。世界男女別平均寿命の統計をみると、1950年代から現在に至るまで、どの国の寿命もおおむね右肩上がりに延びている。日本の平均寿命が2010年に落ちているのは3月11日の東日本大震災の影響を受けたものである。

資料: 社会実情データ図録 <a href="http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/1610.html">http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/1610.html</a>

Table 3. Life expectancy at birth among men and women in 2012 in the 10 top-ranked countries

Men Women

114-			Life			
Rank	Country	Life expectancy	Rank	Country	expectancy	
1	Iceland	81.2	4	Japan	87.0	
2	Switzerland	80.7	2	Spain	85.1	
3	Australia	80.5	3	Switzerland	85.1	
4	Israel	80.2	4	Singapore	85.1	
5	Singapore	80.2	5	Italy	85.0	
6	New Zealand	80.2	6	France	84.9	
7	Italy	80.2	7	Australia	84.6	
8	Japan	0.08	8	Republic of Korea	84.6	
9	Sweden	80.0	.9	Luxembourg	84.1	
10	Luxembourg	79.7	10	Portugal	84.0	

資料:WHO 2014 年度版世界保健統計 http://www.who.int/kobe\_centre/mediacentre/whs\_2014/ja/

WHO の 2014 年度版世界保健統計によれば、日本人女性の平均寿命は 87.0 歳という圧倒的な数値で世界第 1 位、日本人男性は 80.0 歳となり、初めて 80 歳を超えて世界第 8 位の位置にある。

都道府県別平均寿命(2010年)

(単位:年)

NOT ALL	9	B .	女		
順位	都道府県	平均寿命	都道府県	平均寿命	
	全 国	79.59	全 国	86.35	
1	長野	80.88	長 野	97.19	
2	滋 賀	80.58	島根	87.07	
3	福井	80.47	沖 縄	87.02	
4	熊本	80.29	熊本	86.98	
5	神奈川	80.25	新潟	86.96	
	-	-		-	
15	岡山	79.77	神奈川	86.63	

厚生労働省大臣官房統計情報部データより作成

### 平成22年 平均寿命(横浜市・18区別)

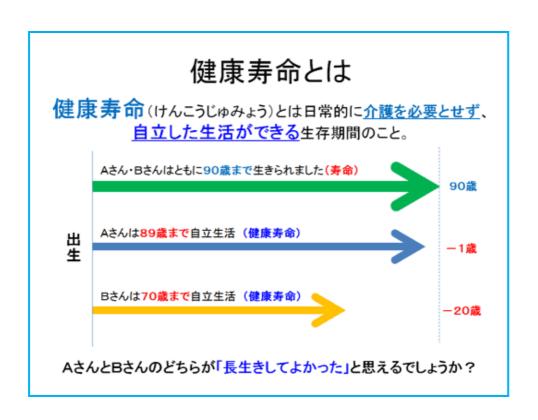
	男性	女性		
横浜市	80.18	86.63		
鶴見区	78.78	85.69		
神奈川区	80.10	87.09	<b>地</b> 大	1111ज
西区	79.02	86.37	仲宗	川区
中区	76.71	85.36		
南区	78.36	85.73	ᄪᆒᄮ	4014
港南区	81.19	86.92	男性	12位
保土ケ谷区	80.04	85.62	7511	
旭区	80.41	86.84		
磯子区	80.22	87.11		
金沢区	81.12	86.94	-/ <sub>1</sub> \-/-	A 1-1-
港北区	80.65	87.19	女性	4位
緑区	80.74	87.02	- 1	
青葉区	81.65	86.85		
都筑区	81.72	87.30		
戸塚区	80.57	87.08		
栄区	80.09	86.63		
泉区	80.75	87.05	第20回完全生命表:厚生労働省大	
瀬谷区	79.66	86.14	平叔22年(2010)人口動態流計(確 平叔22年 国勢調査:総務省 統計月	[定数] : 厚生労働省大臣官房 統計情報 B

資料:横浜市統計より作成 http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/eiken/health-inf/katsuyo/data/lifetable.pdf

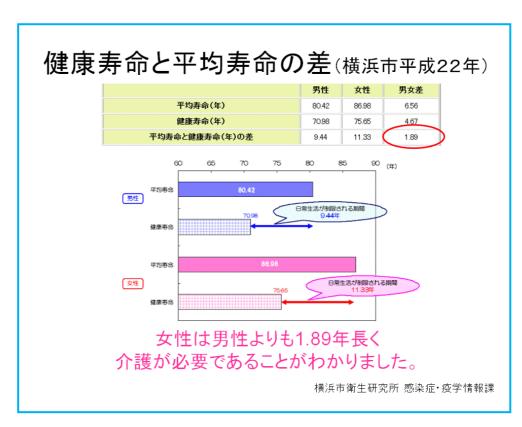
厚生労働省は 1965 年から 5 年ごとに都道府県別の平均寿命を算出しているが、2012 年に発表された 2010 年 の統計によれば、神奈川県の男性の平均寿命は 80.25 歳で第 5 位、女性は 86.63 歳で第 15 位となっている。 私のクリニックは横浜市神奈川区にあるので、横浜市における神奈川区の順位を見ておくと、男性が 12 位、女性が 4 位となっている。

では、人は何歳まで生きることができるのだろうか。250歳で天寿という呼び方があるが、はたして今後、250歳まで生きる人が出てくるのだろうか。生活の質に着目したとき、「長生きしていて良かった」といえる例と

「長生きしても・・・」となる例が見えてくる。私たちが求める長寿は「もっと長く生きたいと思える生活」であり、そのためには毎日が楽しくなくてはならない。



健康寿命とは日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間のことである。平均寿命と健康寿命の差がないこと、いわゆる「ピンピンコロリ」が私たちの理想であろう。その差が大きいということは介護されている期間が長いということになる。



資料:横浜市衛生研究所HPより作成 http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/eiken/health·inf/katsuyo/kenko.html

横浜市衛生研究所 感染症・疫学情報課の資料によれば、2010年の平均寿命(横浜市)は男性が80.42歳、女性が86.98歳である。一方、健康寿命は男性が70.98歳、女性が75.65歳となっている。平均寿命と健康寿命の差は男性が9.44年、女性が11.33年である。つまり、女性は男性より1.89年長く介護が必要ということになる。

長寿だった人の共通点をまとめてみると、まず血液型は O 型。星座は射手座。食事は好き嫌いがなく、頑固で自己主張が強く、ストレスに真っ向から立ち向かわない人となる。実は私は O 型で、射手座であり、好き嫌いもない(笑)。

#### - どのような人が長寿なのだろうか? -

◆ 血液型 O型

◆ 星座 射手座

◆ 食事 好き嫌いのない人

◆ 性格 頑固な人

自己主張の強い人

ストレスに真っ向から立ち向かわない人

日本の最長寿者は 120 才 237 日で亡くなった泉重千代さんである。お酒が大好き、女の人が大好きだった方である。どんな女性が好みかと聞かれて、はにかみながら、「年上の女性かのう」とおっしゃった。大変オチャメな方であった。

#### 2. 幸福度とは?

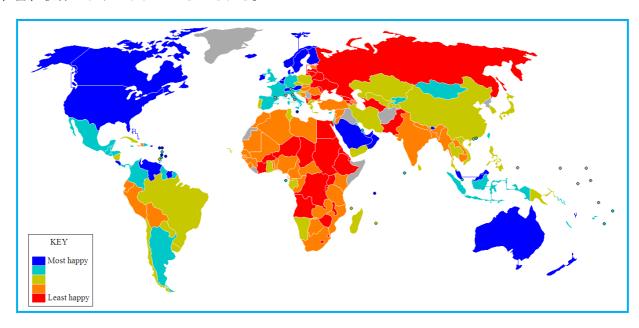
幸福度と聞いてどのようなことを思いつくだろうか。お金、健康、あるいは家族、結婚だろうか。 ウィキペディアには「地球幸福度指数」として、以下のように記載されている。

地球幸福度指数 (The Happy Planet Index) は、イギリスの環境保護団体である Friends of the Earth が 2006 年 7 月に紹介した、国民の満足度や環境への負荷などから「国の幸福度」を計る指標である。この指標は国の発展度合いを測る指標としてこれまで重要視されてきた GDP (国内総生産:国内の生産活動を数字として表したもの)や HDI (人間開発指数:国内の住民生活の質や発展度合いを表したもの)が、人間が本来人生に最も望む幸福と健康の度合いを測るものではなく、金銭的発展度合いを測るだけの指標であり人間生活の真の豊かさの度合いを表したものではないという批判に答え、人間活動である特に文明の活動が将来にわたって持続できるかどうかを表す概念である持続可能性を組み込んだ国の幸福度を測る新たな指標である。

資料: ウィキペディア http://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%9C%B0%E7%90%83%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E5%BA%A6%E6%8C%87%E6%95%B0

この地球幸福度指数というのは、従来、国の発展指標として重要視されてきた GDP などに代わり、人間生活の真の豊かさの度合いを示す指標としてイギリスの環境保護団体である Friends of the Earth が 2006 年 7 月に紹介したものである。

こちらもウィキペディアからの引用になるが、イギリスのレスター大学の社会心理学者エイドリアン・ホワイトは国別の幸福度を表した世界幸福地図を作成した。この地図は国際的な幸福度を投影したものとされ幸福度は健康、富、教育から求められているとされる。



資料:ウィキペディア http://ja.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E5%9C%B0%E5%9B%B3

さて、私たちが住む日本の幸福度は世界でどのくらいのポジションになっているのであろうか。指標によって順位は異なるが、地球幸福度指数ランキングでは75位、地球幸福地図では90位となっており、残念ながら、どちらの指標を見ても先進国の中では下位に属している。

地球	<b>幸福度指数ラ</b> (178カ国、2009年		(10	地球幸福地 00以上の研究解	
順 位	国名	幸福度指数	順位	围	人生満足指 数
1 ==	コスタリカ	76.1	1	デンマーク	273.5
2	ドミニカ共和国	71.8	2	<b>→</b> スイス	273.33
3 🔀	ジャマイカ	70.1	3	オーストリア	260
4	グアテマラ	68.4	4	アイスランド	260
5	ベトナム	66.5	5	バハマ	256.67
6	コロンビア	66.1	6	<b>←</b> フィンランド	256.67
7	キューバ	65.7	7	スウェーデン	256.67
8 ===	エルサルバドル	61.5	8	<b>ズ</b> ブータン	253.33
9	 ブラジル	61.0	9	<b>ベ</b> ブルネイ	253.33
	ーーーーーー ホンジュラス	61.0	10	<b>●</b> カナダ	253.33
74	<u>イギリス</u>	43.3	90	● 日本	206.67
75 •	日本	43.3	91	<b>ニー</b> イエメン	206.67
76	スペイン	43.2	92	<b>●</b> ポルトガル	203.33

資料:前出 ウィキペディア掲載ページより作成

法政大学大学院の坂本光司教授が国内の幸福度指数ランキングを調査しておられる。TOP10 は福井県、富山県、石川県、鳥取県、佐賀県、熊本県、長野県、島根県、三重県、新潟県であり、日本海側の北陸エリアが多くランクインしているのが分かる。神奈川県は33位であり、最下位は大阪府であった。

幸福度指数ランキング(国内)						
	日本で一番幸せな県はどこだ?					
順位	都道府県	評点	33位	神奈川県	5.53	
1位	福井県	7.23	38位	東京都	5.38	
2位	富山県	7.2	40fῢ	青森県	5.25	
3位	石川県	6.9	17,2			
4位	鳥取県	6.63	41位	沖縄県	5.2	
5位	佐賀県	6.55	42位	京都府	5.18	
5位	熊本県	6.55	43位	北海道	5.15	
7位	長野県	6.48	44位	埼玉県	5.08	
8位	島根県	6.35	45位	兵庫県	5.03	
9位	三重県	6.25	46位	高知県	5	
10位	新潟県	6.18	47位	大阪府	4.75	

資料: 教えて!全国ランキングより作成 http://www.japan-now.com/article/234337075.html

夫婦の幸福度という点で、国内に地域差があるか調べた会社がある。パートナーエージェントという結婚支援サービスを提供する会社は博報堂研究開発局の協力を得て結婚の質を客観的にとらえる指数、QOM (Quarity of Marriage)を開発した。既婚者が現パートナーとの結婚生活にどの程度の幸福度を感じているか、その幸福度を「結婚の質」として数値化している。同社はこの指数を用いて夫婦の幸福度が高い都道府県を調査しているが、夫婦の幸福度がもっとも高いのは宮崎県であり、東京都が第2位、鹿児島県が第3位と続く。神奈川県は第8位であった。全般的に、幸せな夫婦は九州沖縄エリアと首都圏エリアに多く、幸福度指数が低いエリアは日本海側に多い傾向にある。

少し話がずれるが、幸福度の寄与に関して都道府県に違いがあったことから、日本に多い名字に関しても調べてみた。名字由来 net というサイトからの引用になるが、全国で一番多い名字は佐藤さん、2番目が鈴木さん、3番目が高橋さん、4番目が田中さん、5番目が伊藤さんという順位になっている。姓氏研究家の森岡浩氏の研究によれば、1位の佐藤さん、2位の鈴木さんは東に多く、4位の田中さんは西に多いようだ。

順位		
1位	佐藤	およそ 2,055,000 人
2 位	鈴木	およそ 1,799,000 人
3位	高橋	およそ 1,495,000 人
4位	田中	およそ 1,377,000 人
5位	伊藤	およそ 1,139,000 人

参考資料: 名字由来 net http://myoji-yurai.net/prefectureRanking.htm

幸福の感じ方はさまざまであろうが、男性 vs 女性、結婚 vs 未婚、高収入 vs 低収入ではどちらか幸福度が高いと感じるのだろうか。

幸福度が高いのは?

【性別】

男性 or 女性

女性のほうが幸せを感じやすい?

内閣府「国民生活選好度調査」(2008年)

幸福度が高いのは?

【結婚】

結婚 or

or 未婚

結婚によって得られる親密な人間関係が精神的 やすらぎとなり、幸福度を高めると考えられる。

中間応「国民生活業行産選本」(2008年)

幸福度が高いのは?

【収入】



年収600万円以上では幸福度が 頭打ちになるという報告あり。

内閣府が発表した「国民生活選好度調査 2008 年」によれば、幸福度が高いのは男性 vs 女性では女性、結婚 vs 未婚では結婚、高収入 vs 低収入では高収入という結果になった。

個人収入をみた場合、200万円~400万円未満が生活満足度の変動寄与が高い一方、600万以上になると頭打ちになる。理由としては年収増加ともない生活満足感が上昇してくるが、それに反比例して、お金がなくなるのではないか、持ち株が下落するのではないか、今後収入が減るのではないかなどと心配事が多くなり 600万円を境に幸福感は増えにくくなる。

#### 2. 幸福度を高めよう

では、幸福度を高めることでいいことがあるのだろうか。

## 幸福度が高いといいことあるの?



Psychology

## Happy People Live Longer

Bruno S. Frey

Science 4 February 2011: Vol. 331 no. 6017 pp. 542-543

European Heart Journal Advance Access published February 17, 2010



European Heart Journal doi:10.1093/eurheartj/ehp603 CLINICAL RESEARCH

Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey

Karina W. Davidson\*, Elizabeth Mostofsky, and William Whang

資料: 『Science 4 February 2011: Vol. 331 no. 6017 pp. 542-543』 より作成

海外の権威ある医学雑誌に投稿された論文を二つご紹介しよう。一つは Science 誌、もう一つは Europian Heart Journal 誌に掲載された論文である。論拠となるデータは割愛するが、Science 誌の方には「幸福度が高い人は長生きする」と結論づけており、Europian Heart Journal 誌の論文には「ポジティブな気持ちを持っている人は寿命も長く、心臓病にもなりにくい」という結果を発表している。

日本国内にも同様の報告がある。Circulation. 2009 に掲載された論文によれば、生活を楽しんでいる意識が高い人ほど脳卒中、虚血性心疾患、全循環器疾患の発症率が低く、またそれらの疾患による死亡率も低いとされる。

では実際にどうやったら幸福度が高まるのだろうか。私の師であり、日本抗加齢医学会の理事長でもある坪田 一男先生の「ごきげんな人は 10 年長生きできる」という本には幸福度を高めるトレーニングとして 3 つの方 法が記載されている。ここでは、坪田先生のこのトレーニング方法ををご紹介したいと思う。



# 幸福度を高める トレーニング

- 「強みを知る」
- 「3つのよいこと」
- ·「1日15分軽い運動」

資料:『ごきげんな人は10年長生きできる』坪田 一男著 から作成

## 強みを知る・活かす

誰でも何かしら強みを持っている。 自身でその強みを知る。



強みの一つだけを1週間毎日色んな方法で活か すようにしてみる。



社会や人へ貢献することにより、幸せを感じる。

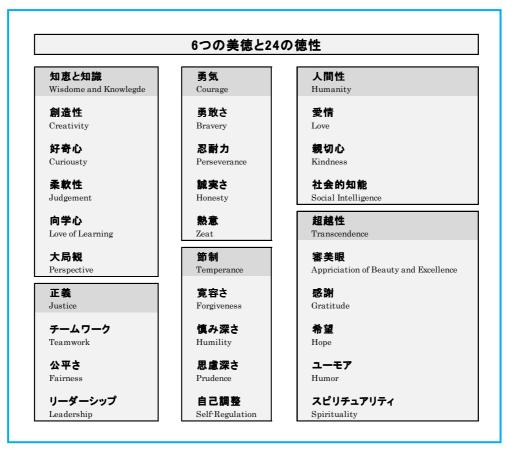
まず1つ目の「強みを知る」ということであるが、誰でも何かしら強みを持っているものだ。自分自身でその強みを知り、強みの一つだけを1週間毎日いろいろな方法で活かすようにしてみる。すると、社会や人へ貢献する場面に遭遇し、自分自身も幸せを感じるというわけである。

強みを知る尺度として紹介されているのが、「VIA-IS」という強み診断ツールである。このツールはポジティブ心理学の第一人者であるクリストファー・ピーターソン博士とマーティン・セリグマン博士が開発したもので、アメリカ、ペンシルベニア大学の公式ウェブサイトである Authentic Happiness にアクセスすれば、誰でも無料で診断テストを受けることができる。Select Language メニューから日本語を選べば、日本語で受けることも可能である。

「VIA-IS」が掲載されているペンシルベニア大学ウェブサイトサイト Authentic Happiness

https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/ja/home

強みを知った上で、その強みを今までにない新しい活かし方で使ってみるのが幸福度を上昇させるのに有効である。では、具体的にどのように活かしていけばいいのだろうか。VIAでは強みを 6 つの美徳と 24 の徳性に分類している。この中からご自分の強みを選んでいただきたい。



資料:『ごきげんな人は10年長生きできる』より作成

1週間毎日いろいろな方法でそれを活かす方法として、いくつか具体例をあげてみよう。

#### 【好奇心を選んだ場合】

・その日見たものや聞いたもので興味をもったことについて、1日1回以上調べてみる。→ おいしかった魚

の産地を調べてみる。

#### 【愛情を選んだ場合】

・1日1回以上、思いやりを行動に移してみる。→ 奥様に「いつもありがとう、大好きだよ」と一声掛けてみる。

#### 【熱意を選んだ場合】

・その日、1日1回以上やったことないこと、いつも避けていたことに挑戦してみる。→ となりのバス停まで歩いてみる。

#### 【ユーモアを選んだ場合】

・その日1日1回以上、ユーモアを行動に移してみる。→ 「最近、石原裕次郎に似てると言われる」と冗談を言ってみる。

これらはほんの一例にすぎないが、ぜひ、ご自分の強みを知り、それを周りに向けて発信していっていただきたい。

幸福度を高めるトレーニングの2番目は「3つのよいこと(Three Good Things)」である。

## 3つのよいこと (Three Good Things)

「まいにち、就寝前に、その日にあった『よいこと』 を三つ書き出し、これを一週間続ける」



就寝前に3つのよいこと(一部)を探すことにより、一日(全体)もよく思えてくる、よい一日だったと認識できる。



ポジティブな神経ネットワークが形成・強化され、 何事にもポジティブに考える脳が形成される。 毎日、就寝前に、その日にあった「よいこと」を3つ書き出し、これを一週間続ける。すると、就寝前に3つのよいこと(一部)を探すことにより、一日(全体)もよく思えてくる、よい一日だったと認識できる。このことにより、ポジティブな神経ネットワークが形成・強化され、何事にもポジティブに考える脳が形成されることなる。自然とポジティブな考えが出来るようになり、思考も前向きになる。

アメリカの心理学者セリグマン博士(ペンシルバニア大学教授、前アメリカ心理学会会長)は「3 つのよいこと組」と「比較組」に分けて「5 つ症候」テストと「幸福度」テストを実施した。約6  $\kappa$  月の経過を観察したが、「3 つのよいこと組」は「5 つスコア」の低下でも「幸福度スコア」の上昇においても「比較組」より好ましい結果となった。

この3つのよいことは特別な事象に限ったことではなく、些細なことでもよいので、出来るだけ具体的に書き出すことがポイントとなる。たとえば、

・夕食に食べたキンピラが味がしみていておいしかった。

- ・電車で仲が良い夫婦を見て、こちらまで幸せになった。
- ・久しぶりに電話で孫と話をすることができた。

といったようなことである。

#### ちなみに私が昨晩考えたのは

- ・庭になっていた金柑のシロップ漬けがおいしかった。
- ・医者という仕事柄ずっと欲しかったピロリ菌検査の新しい機械がやっと納入された。
- ・講演の準備をしなければと思いながら寝転がった布団が、睡眠不足ということもあって、とっても気持ちよかった。

という3項目であった。

ぜひみなさまも 1 日にあった 3 つのよいことを書き出す、もしくは思い出してから寝ていただきたい。そう すれば、必ず幸福度がアップする。

幸福度を高めるトレーニングの最後は「1日15分の軽い運動」である。1日15分の運動で3年寿命が

## 1日15分の軽い運動

1日15分"<mark>健康にいいことをしている</mark>"と意識して軽 いウォーキングを継続する。



慣れてきたら少しずつ運動強度を上げていく。 ウォーキングから早歩き、早歩きからジョギングへ。



新しいことに挑戦することで、挑戦心・好奇心が刺 激され、幸福度も高まる。 延びるという報告があるが、軽い運動でも 毎日継続することがよい。特に重要なのが、 健康にいいことをしていると意識すること である。慣れてきたら少しずつ運動強度を 上げていく。ウォーキングから早歩き、早 歩きからジョギングへと強度を上げいく。 高齢者はジョギングまではやらなくてもいいが、できれば、早歩きぐらいまではやっていただきたい。新しいことに挑戦することで、挑戦心・好奇心が刺激され、幸福度 も高まることが期待される。

健康にいいことをしていると意識することにより、実際に体重、体脂肪率、血圧に変化があったという研究結果もある。ハーバード大学の心理学者エレン・ランガー博士らは、ボストンの9つのホテルの客室清掃担当者を対象に、運動と健康に対する調査を行った。このときホテルを2つのグループに分けて、A群には「あなたたちがいつも行っている客室の掃除やベッドメイキングは運動です。WHOが推奨する1日30分の運動以上に相当します」と話し、一方のB群にはそういう情報を伝えなかった。1カ月後、B群の人たちは体重、体脂肪率、血圧のいずれもほとんど変化がなかったが、A群の人は体重が平均1.5kg減り、体脂肪率は0.5パーセント低下、血圧も10パーセント下がっていた。この結果が何を意味するかといえば、意識して運動すると効果は高まるということである。だから、運動しているときは「健康にいいことをしている」と認識するのがよい。

#### 3. ポジティブシンキング

プラス思考(ポジティブシンキング)という言葉には喜んで感動することが大切だという意味が込められている。



左の絵を見ていただきたい。老婆にみえるだろうか。 あるいは遠くを見つめる少女に見えるだろうか。

この絵は 19 世紀に描かれた「妻と義母 (My Wife and My Mother-In-Law)」と題する隠し絵のひとつで、19 世紀からある古いもの(作者不詳)である。

同じ絵でも老婆に見えたり少女に見えたりと、人によって見え方が異なるように、物事も、見方を変えれば、別の捉え方が出来ると言える。

では、一つの同じ事象に対してプラス思考というのはどのような考え方なのであろうか。ここに2つの質問を用意してみた。みなさまはAとBのどちらに近い考え方をするだろうか。

#### 次のとき、どちらに近い考えをしますか?

#### (質問1)

以前、誕生日にプレゼントをくれた 友達が誕生日をむかえる。

A もらったから、お返しをしなくてはいけない。 B すてきなプレゼントをして友達を喜ばせたい。

## A? or B?

#### 次のとき、どちらに近い考えをしますか?

#### (質問2)

スポーツの試合をしたが負けてしまった。 A 今日は足が痛かったからまけた。 本当は自分が勝っていたはず。

B 自分の実力不足だった。 練習してもっと強くなろう。

A? or B?

資料:『「プラス思考」が行き方を変える』加藤延啓 原実践: 岡田健治先生 「脳内革命」ライフスキルテキストで子供の人生観を変革する

(教室ツーウェイ 1998 年 2 月 号臨刊 No. 166 生きる力を育てるライフスキル学習 1 ) 追 試: 白川太一先生 プラス思考の授業 (脳内革命)

TOSS インターネットランド http://www.tos-land.net/ より作成

まず、質問 1 であるが、プラス思考の考え方は B である。古来から日本人は律儀な民族で、いただいたらお返しするという発想がある。そういう発想が悪いというのではないが、何かすてきなプレゼントして友だちを喜ばせたいと考えるのがプラス思考であり、今後、みなさまに持っていただきたい思考回路の方向である。

質問 2 はすぐお分かりになるだろう。B がプラス思考である。スポーツの試合で、負けた選手がインタビューに答えて「次はがんばろう」と己の気持ちを切り替えて、負けたことを踏み台として、より上位を目指す姿勢は私たちに感動を与える。

プラス思考をもつことにより、「長生き」、「病気になりにくい(健康を保てる)」、「笑顔になる」など、大きなメリットがあるので、ぜひ、みなさまにはプラス思考を実践していただきたい。

#### ◆ 参考文献

- ・『寿命 1000 年』 ジョナサン・ワイナー著、鍛原多惠子訳 早川書房
- ・『老いない、病気にならない、方法』白澤卓二著、朝日新聞社
- ・『長寿と遺伝子』白澤卓二著、日経 BP 社
- ・『100歳まで元気な人 それは『朝』しだい!』白澤卓二著、三笠書房
- ・『100歳までボケない手指体操』白澤卓二監修、主婦と生活社
- ・『人は誰でも「元気な 100 歳」になれる』坪田一男 著 小学館 101 新書
- ・『ごきげんな人は10年長生きできる』坪田一男 著 文春新書
- ・『アンチエイジング医学の基礎と臨床』日本抗加齢医学会専門医・指導士認定委員会編集、 メジカルビュー社
- [Science 4 February 2011: Vol. 331 no. 6017 pp. 542-543]
- その他

#### ◆ 参考閲覧サイト

・公益財団法人長寿科学振興財団 『健康長寿ネット』

http://www.tyojyu.or.jp/hp/menu000000100/hpg000000002.htm

・MEMORVA 『WHO 平均寿命ランキング・男女国別順位(2011 年)』

http://memorya.jp/ranking/unfpa/who 2011 life expectancy.php

- ・TOSS インターネットランド <a href="http://www.tos-land.net/teaching">http://www.tos-land.net/teaching</a> plan/contents/5274
- ・『「プラス思考」が行き方を変える』加藤延啓

原実践: 岡田健治先生 「脳内革命」ライフスキルテキストで子供の人生観を変革する (教室ツーウェイ1998年2月号臨刊 No.166 生きる力を育てるライフスキル学習1)

追 試: 白川太一先生 プラス思考の授業(脳内革命)

http://www5.ocn.ne.jp/~nobuhiro/doutokuplus.htm

·厚生労働省 『都道府県別平均寿命』

http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk05/02.html

• 横浜市統計

http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/eiken/health-inf/katsuyo/data/lifetable.pdf

- ・『社会実情データ図録』 http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/1620.html
- ・Wikipedia「115 歳以上に達した世界の長寿記録』

http://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%95%B7%E5%AF%BF#115.E6.AD.B3.E4.BB.A5.E4.B8.8A.E3.81.AB.E9.81.94.E3.81.97.E3.81.9F.E4.B8.96.E7.95.8C.E3.81.AE.E9.95.B7.E5.AF.BF.E8.A8.98.E9.8C.B2

- ・『健康長寿ミュージアム』<u>http://www.pdfworld.co.jp/museum/shiryo/izumi/izumi.html</u>
- ・NHK ホームページ https://pid.nhk.or.jp/event/taisou/taisou.html
- · 2013/08/30 日本経済新聞 電子版 <a href="http://www.nikkei.com/article/DGXNASGC2901T">http://www.nikkei.com/article/DGXNASGC2901T</a> <a href="http://www.nikkei.com/article/DGXNASGC2901T">http://www.nikkei.com/article/DGXNASGC2901T</a> <a href="http://www.nikkei.com/article/DGXNASGC2901T">200C13A8EE8000/</a>
- ・日本体育協会 <a href="http://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid/217/Default.aspx">http://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid/217/Default.aspx</a>
- ・WHO 2014 年度版世界保健統計 <a href="http://www.who.int/kobe\_centre/mediacentre/whs-2014/ja/">http://www.who.int/kobe\_centre/mediacentre/whs-2014/ja/</a>
- ・横浜市統計 http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/eiken/health-inf/katsuyo/data/lifetable.pdf
- 横浜市衛生研究所HP http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/eiken/health-inf/katsuyo/kenko.html

- Authentic Happiness <a href="https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/">https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/</a>
- ・ウィキペディア

 $\frac{\text{http://ja.wikipedia.org/wiki/\%E5\%9C\%B0\%E7\%90\%83\%E5\%B9\%B8\%E7\%A6\%8F\%E5\%BA\%A6\%E6\%8C}{887\%E6\%95\%B0}$ 

・ウィキペディア

 $\frac{\text{http://ja.wikipedia.org/wiki/\%E4\%B8\%96\%E7\%95\%8C\%E5\%B9\%B8\%E7\%A6\%8F\%E5\%9C\%B0\%E5\%9B}{\text{\%B3}}$ 

- 名字由来 net <a href="http://myoji-yurai.net/prefectureRanking.htm">http://myoji-yurai.net/prefectureRanking.htm</a>
- ・教えて!全国ランキングより http://www.japan-now.com/article/234337075.html
- その他

著作権は榊原映枝または医療法人社団 若梅会 さかきばらクリニックに帰属します。本サイトに掲載されているすべての文章、イラスト、写真などの無断転載を禁止します。